

南方人細膩

我國幅員遼闊,氣候複雜。南方多雨水,空氣潮濕,具有溫和、濕潤、相對平衡的氣候特徵,這種氣候有利於人放鬆精神,所以南方人具有較濃的理性色彩,頭腦冷靜,不易衝動,感情細膩,對外界變化敏感,我國南方地區自古就多文人雅士和商人。即便是做了皇帝的李後主,在南方“細雨魚兒出,微風燕子斜”的氣候滋潤下,也會吟出“問君能有幾多愁,恰似一江春水向東流”的古絕唱。

就世界範圍說,生活在熱帶地區的人,為了躲避酷暑,在室外活動的時間較多,因而性情也好像忽高忽低的氣溫一樣,有些喜怒無常。孟德斯鳩在《論法的精神》中對此也做了很好的解釋:南方人因為神經纖維多散佈在皮膚的表層,因此能敏感的覺察外界的刺痛——這也是南方人膽小謹慎及更富於藝術性的一個原因。

北方人豪爽

我國北方冬季漫長,空氣乾燥,多風沙,少雨水,這種嚴酷而多變的環境,導致北方人喜喝烈酒,性格開朗豪爽,動作粗獷,敢說敢做,因而歷史上多開國君主、將才武士和草莽英雄。嚴寒氣候的砥礪,造就了北方人勇敢的性格,於是就有了“風蕭蕭兮易水寒,壯士一去兮不復返”的荆軻,“萬里赴戎機,關山度若飛”的花木蘭……

寒帶人堅毅

而居住在寒冷地帶的人,由於室外活動不多,大部分時間在一個不太大的空間里與別人朝夕相處,這就養成了能控制自己情緒、具有較強的耐心和忍耐力的性格。生活在北極圈內的因紐特人,被人們稱為世界上“永不發怒的人”。俄羅斯的冬天漫長而寒冷,人們習慣於穿著厚重的冬季服裝,所以他們的動作遲緩,不隨意,性格上常常也呈現堅毅的特點,俄羅斯現任總統普京就是杰出的代表。

氣候對性格的影響

海濱人機敏

生活在海濱的人,由於氣候濕潤,風景秀麗,人們對周圍事物非常敏感,所以性格上容易多情善感,機智敏捷。居住在山區的人,因為山高地廣,人煙稀少,長久生活在這種開門見山的環境里,容易造就聲音宏亮的嗓子和誠實直爽的性格。

暑熱天煩躁

不僅宏觀氣候影響人的性格,一些氣候因子也常常使人的性情發生變化。當氣溫升高時,人容易興奮,因而攻擊行為和暴力犯罪也隨之增加。2012年歐洲杯小組賽,比賽進行到第84分鐘時,丹麥老將羅梅達爾被教練替換下場。羅梅達爾在下場的那一刻,竟然憤怒地將地上擺放的礦泉水瓶踢飛,以此來發泄對教練換人之舉的不滿。賽後,有足球記者分析,十有八九是炎熱天氣惹的禍——在夏季高溫天氣下比賽,球員不僅生理上容易中暑,也容易誘發情緒失控,這就是通常說的“情緒中暑”。

陰雨天憂鬱

在天氣陰沉、淫雨霏霏的天氣里,人的情緒容易低落,這就是我國古諺說的“天昏昏兮人鬱鬱”。現代醫療氣象研究者解釋:陰雨天氣下光線較弱,人體分泌的松果素較多,這樣,甲狀腺素、腎上腺素的分泌濃度就相對降低,人體神經細胞也就因此“偷懶”,變得不怎么“活躍”,人也就會變得無精打采。



北方人 VS 南方人

研究提醒: 護士服可能帶有超級細菌

據美國“健康日”網站報道,美國杜克大學研究發現,護士服有可能成為病菌傳染源,尤其重症監護室(ICU)的護士服,更容易攜帶包括耐藥菌在內的多種病菌。為研究護士服與病菌之間的關聯,杜克大學醫學副教授德里克·安德森博士及其研究小組選取了杜克大學附屬醫院 ICU 病房的 40 名護士作為研究對象,對他們 12 小時輪班前後所穿護士服取樣檢測,同時檢測了他們護理的病人以及 ICU 病房內各器具的帶菌情況。研究人員重點檢測了易感染、難治療的 5 種已知病原體,

包括讓抗生素失靈的超級細菌耐甲氧西林金黃色葡萄球菌。結果發現,22 例樣本中,病人將病菌傳播至護士服的有 6 例,傳播至病房器具上的有 10 例。研究人員稱,這些病菌尤其會附着在護士服的袖子和口袋,以及病床的欄杆上。

雖然調查結果顯示,並沒有出現“病菌由護士傳給病人”或“病菌由護士傳至病房”的現象,但安德森博士仍建議,醫務人員要提高警惕,預防通過衣服造成的病菌傳播。進出病房前後,醫護人員應洗手、戴手套,常更換衣服、口罩,並注意消毒清潔。

你以為是在養生, 其實你在養病



每天 2 萬步:毀了膝蓋!

世界衛生組織曾經說過:最好的醫生是自己,最好的藥物是時間,最好的運動是“走路”。

每天一萬五,走出滑膜炎

前不久,一位劉先生想通過暴走減肥,每天走的步數都在 15000 以上。沒想到,不到一星期,就患上了膝關節滑膜炎!醫生說,劉先生是走得太多了!屬於過度運動,已經傷害到了身體!

每天走個 1 萬多步,2 萬步都是錯誤的。正常人每天應該走 6000-10000 步,里程 3-5 公里比較合適。如果天天都是 2 萬步,很有可能傷了膝蓋。因此,千萬不要以為每天走個幾萬步是在養生,其實是在養病!

胡亂進補:吃出了癆!

很多人都覺得“保健品”有病能防病,沒病能保健。但其實亂吃保健品吃出了癆,吃出了癌症的例子還真不少。

朋友畢業後進了一家電視台,上班後的第一個春節前,決定給爸媽準備一點禮物。經朋友推薦,買了鹿茸、鹿筋和鹿胎,鹿茸泡酒,鹿筋熬湯,鹿胎制膏,拎回家送給爸媽。

兒女買的補品,父母自然會放心吃。不料第二天一大早,爸爸鼻血不止,而媽媽在馬桶上坐了足足有 40 分鐘,最後把爸媽折騰進了醫院。

很多人注重養生,但其實是在養病。比如他們去吃大量補藥,導致脈搏又沉又緊,氣血不流通,還有人吃補藥吃出了癌症。而子女因為孝順父母,給患了癌症的父母買人參和黃芪補身體,結果加速癌症轉移。其實人到中年,不應該吃補藥,而應該多吃素,因為補藥補品會給人身體帶來過多負擔,對氣血有傷害。

很多長壽的人基本都不會亂吃補藥,平時就吃好三頓飯,從不亂吃,結果越來越好,精

力越來越充沛,腦子也越來越好使。

五穀雜糧粉:吃出糖尿病!

俗話說,多吃五穀,不生雜病!很多人都知道吃五穀雜糧的好處,於是“五穀雜糧粉”悄然流行起來,覺得雜糧粉又方便,好處又多!但其實恰恰傷身。吃五穀雜糧之所以有助於健康,一方面五穀雜糧含有豐富的膳食纖維,促進腸胃蠕動;另一方面也有豐富的碳水化合物。但把雜糧磨成粉後,膳食纖維沒了,剩下的只有澱粉和糖類。

常吃五穀雜糧粉對血糖的提陞速度更快,對身體不利。天天這麼吃,很有可能吃出糖尿病,要了命。無論有沒有糖尿病,都不建議多吃。糖尿病病房一聽患者吃雜糧粉就一個頭兩個大。一句話,吃雜糧不過是因為希望吸收慢一點,打成粉這樣增加血糖吸收的事情,真是得不償失。

每天 8 杯水:傷了腎!

每天需要喝 8 杯水幾乎成了常識,但喝這么多的水真對我們沒有好處!研究表明,飲用過量的水會面臨水中毒的風險,即醫學上常說的“低鈉血症”。低鈉血症是指人體內水分過多而導致血液中鈉含量過低進而引發的病症,會導致昏睡、噁心、抽搐甚至昏迷,如果不及時治療,可能幾個小時內就會死亡。

不僅如此,過量飲水還會加重腎臟負擔,中毒又傷腎。

“每天 8 杯水”的確有這種說法,這是因為人體每天從尿液、流汗或皮膚蒸發等流失的水分,大約是 1800-2000 毫升,所以才說,健康成年人每天需要補充 2000 毫升左右的水分。但這 2000 毫升不一定都由喝水獲得,應該把食物里的水分一併算進去。大部分蔬菜、水果 90%以上是水,而雞蛋、魚類中也有大約 75%的水。粗略估計,我們吃一餐飯,至少可以由食物或湯里攝取到 300-400 毫升的水。因此,扣除三餐中由食物攝取的 1000-1200 毫升水分,我們每天只要再喝 1000-1200 毫升開水,平均上午 2 杯、下午 2 杯,就算做好基本功了。

美國著名神經科學研究專家理查德·戴維森(Richard Davison)在他的《你大腦的情感生活》一書中,把情緒分為六個維度,每個維度都由相應的大腦結構負責。

1. 遇到不如意之事,情緒何時平復——情緒的彈性

遇到不如意事情的時候,你的心情多久才能恢復平靜?能夠很快恢復平靜的人,抗挫折能力就強。

小眉早上醒來,跟愛人說:“老公,給我煮一只雞蛋。”誰知她愛人說:“有稀飯和花生米,吃什麼雞蛋,太麻煩了!”小眉一股怒氣竄上心頭,心想:我這些日子天天加班,這麼辛苦,你不就是早起做點稀飯嗎?再煮只雞蛋,有什麼好麻煩的?一點都不愛我。然後她沉默不語,暗自委屈難過。之後的幾天她都沒有搭理愛人。

幾天後,愛人納悶她為什麼變得冷漠、不理人,問她時,才知道是幾天前沒煮雞蛋的事。愛人解釋道:那天冰箱裡沒有雞蛋了呀!天下着雨,還得出門去買雞蛋,當然麻煩呀!真是因為沒有雞蛋,才為她炸了花生米。得知真相的她此時才知道,真正受委屈的是自己的愛人。

像小眉這樣,碰到不如意的事情久久不能釋懷,情緒彈性就低,抗挫力也低。

琳琳在機場苦等 10 個小時後,在即將登機的前 25 分鐘被告知由於雷雨天氣,航班最終取消。她心急如焚,因為待產的女兒肚子陣痛,見紅已經住進醫院,她恨不得立刻插翅飛到女兒身邊。“女兒不知道會不會出現什麼意外?”她覺察到自己的焦慮和擔憂,意識到自己無能為力改變現實,於是在機場開始靜觀。

將自己的情緒安撫平靜之後,她便柔聲細語地給女兒打電話:媽媽雖然不在你身邊,但媽媽的心一直陪著你。她的淡定使女兒感到了力量和支持。然後,在眾多顧客指責抱怨機場工作人員時,她帶著微笑和理解接納的態度,與機場負責人協調,懇請他們盡全力幫助。她成為第一批登上飛機的人,回家後得知女兒已順利生產。

與小眉相比,琳琳的情緒就很有彈性,抗挫力強。她沒有沉浸在焦慮和憤怒之中,也沒

有將自己的情緒發泄在別人身上,而是撫慰了自己,安撫了女兒,又鎮定自若地把精力放在瞭解決問題上。

2. 當半杯水端到你面前,你首先想到的什麼——看待世界的態度

看到半杯水,你是經常看到半杯子滿,還是看到半杯子空的人?

經常看到半杯子滿的人,就會常常擁有積極樂觀的情緒。有的人能夠看到事情積極的一

六種情緒,決定六種不同的命運

面,但很快就被消極的情緒掩蓋了,感受不到任何積極情緒。這樣的人很容易抑鬱,也很容易養成酗酒、吸毒的習慣。

有一個朋友,出差回來發現家里被盜了。他仔細查看了一遍後,給太太打電話:“老婆,我們家來了小偷?”太太大驚失色。誰知先生開心地說:“哎呀,你說我們多幸運,這個傢伙來的時候,幸好我們都不在家,不然我們可能會受到傷害。而且這個傻瓜只偷了錢和你的耳環,你的衣服、我的書、兒子的玩具統統都在。”

他很樂觀,他不是盯著失去了什麼,而是關注沒有失去什麼。

一個人能夠在失去的時候,還能把關注點放在擁有的什麼上,就擁有了樂觀看世界的態度,不容易因負面事情的影響而亂了心境。

3. 你對別人的感受是否敏感——社交直覺

在待人接物、與人連接中,有一個非常重要的能力,就是社交直覺。

例如,當你和一個人說話時,你不停地看別的地方,一邊說一邊往門口走,他依然追著你說

話,對你已經沒有興趣繼續談話的狀態毫無察覺。這樣的人社交直覺敏感度就比較低,他們對別人的肢體語言、表情和語調都不敏感;而有的人,卻能夠察言觀色,並準確地知道別人的感受和需求。

再比如,有很多女性和男友或者老公吵架了,就說:你滾!有的男性真的就滾了,結果太太或女友變得更加憤怒。對方還很鬱悶:不是你叫我滾的嗎,我聽話照做,為啥你還這麼生氣?這種男人的感受就不夠敏感。女性其實是想表達:你給我滾過來,抱抱我,說一些

六種情緒,決定六種不同的命運

甜言蜜語,而不是真的滾蛋。當然,也有一些敏感機靈的伴侶,當你讓他滾的時候,他會說:親愛的,我該往哪兒滾?是向前滾,還是向後滾呢?逗得你哈哈大笑,就一切都沒事了。

這種能夠準確把握他人需求的人,社交直覺力就很強。

4. 知道自己為什麼高興、為什麼難過——自我覺察

有的人對自己內在的感受非常清楚,能夠清楚地意識到自己的想法、情緒,以及身體的感覺;知道自己為什麼高興,為什麼難過,為什麼生氣,為什麼悲傷,為什麼害怕。而有的人對自己的感受毫無覺察。

有位姑娘,在談到一些難過的舊事時,淚水從她的眼角流下。問她:“你感到悲傷嗎?”她回答:“沒有啊!”周圍的人都覺得她很假。其實,她不是假,只是缺乏自我覺察的能力。

5. 知道在什麼場合說什麼話、做什麼事——對環境的敏感性

在生活中,有的人經常說些不合時宜的話,做些不合時宜的事。比如會在別人的婚禮上大哭,或者在別人的葬禮上說笑話。如果是外人,這會令我們不舒服或反感;如果是自己家里人,就會覺得很尷尬。



下次再碰到這種情況,我們是否可以在感到不舒服時,多一層理解和瞭解:他不是不想、不願,是不能夠。就像你要求一個沒有腿的人正常走路一樣。好消息是,這種對環境的敏感能力可以在學習和訓練中獲得。

6. 能夠不受別人影響,一直保持專注的能力——注意力

你在做事情的時候,有沒有不時地被昨天發生的不愉快的事情分心?又比如,在開車或走路的時候,如果路的另一邊出了事故,你是不受影響地繼續趕路,還是一直盯著看,結果自己差點撞車或電線杆子?

其實,我們每個人都在某方面缺腦子

在現實生活中,我們經常會碰到六個維度都非常成熟的人。他們游刃有餘,暢遊在人際交往和生活的波瀾起伏中,不憂不懼,瀟灑淡定,實在是令人羨慕。

還有的人經常看不出眉眼高低,看什麼都灰暗,有點小事就像天塌下來一樣。這樣的人會讓人覺得不可理喻,哭笑不得,有時候我們會說:這人真缺“腦子”。

事實上,從現代神經科學研究的結果來看,他們真的在大腦的不同部分缺了東西。他們並非不願意與我們和諧相處,而是不能、不會。實際上,很少有人能夠面面俱到。

真相是:絕大多數人都在某一個維度,或幾個維度有不同程度的缺失。也就是說,我們大家都在某個方面缺點腦子,只是我們常常看到別人缺的部分,而很少看到自己缺的而已。

對於人性和科學的瞭解,能讓我們對人有更加冷靜、客觀的認識,而不是把所有讓你 dissatisfaction、沒有達到你需求的反應都解讀為:對你不關心、不在乎、不尊重、不肯定、不愛護。這種對自身的瞭解,可以幫助我們有的放矢地去訓練我們需要提高的能力。